

Rituelle Gestalttherapie

Salutogene Wirkung ritueller Gestalt-Kurzzeit-Gruppeninterventionen ist empirisch nachgewiesen

© Franz Mittermair 2017

Die Gestalttherapie hat Probleme mit dem wissenschaftlichen Nachweis ihrer Wirksamkeit. In einer Längsschnittuntersuchung konnte nachgewiesen werden, dass das Seminar „Die Heldenreise“, das vor etwa 40 Jahren von dem amerikanischen Gestalttherapeuten und Theaterpädagogen Paul Rebillot entwickelt wurde und das man als Angebot „ritueller Gestalt-Kurzzeit-Gruppenintervention“ ansehen könnte, eine signifikante Verbesserung des Sense of Coherence (Antonovsky) bewirkt. Die Steigerung fällt weit höher aus als jene, die von den Ergebnissen verhaltenstherapeutischer Behandlung in psychosomatischen Kliniken berichtet wird (Sack u.a., Broda u.a.). Da eine Erhöhung des Kohärenzgefühl-Wertes anerkannter Weise mit einem Rückgang von Depression und anderen psychischen Belastungen einhergeht, ist damit die gesundheitsfördernde und psychotherapeutische Wirkung der „Heldenreise“ belegt. Eine weitere Langzeituntersuchung bestätigte zusätzlich eine signifikante Abnahme der psychischen Belastung und der Depressivität. Derzeit werden pro Jahr im deutschsprachigen Raum mehr als 70 Heldenreise-Seminare angeboten.

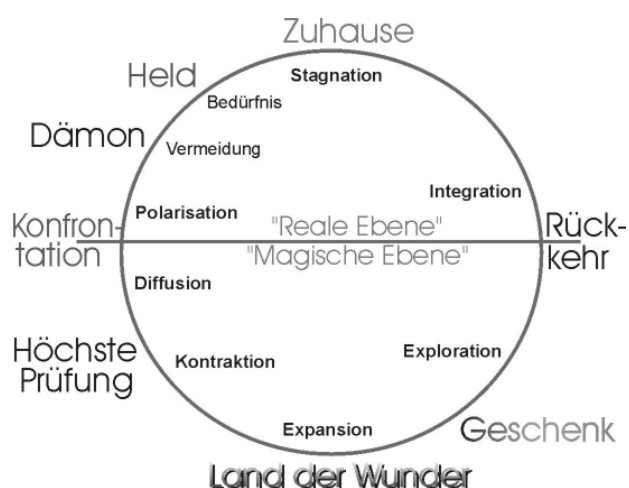
Dies sollte Anlass sein, sich intensiver mit „ritueller Gestaltarbeit“ (der Begriff stammt vom Verfasser) auseinanderzusetzen, auch wenn es Vorbehalte geben mag. Erst einmal widerspricht es ja der herkömmlichen Vorgehensweise von Gestalttherapeuten, den Therapieprozess zu planen. In Einzeltherapie wie auch in der Gruppentherapie, die meist nichts anderes als Einzeltherapie in der Gruppe ist, läßt man „Gestalt werden“, was „Gestalt werden“ will. Und diese Arbeitsweise ist gut begründet und bewährt.

Rituelle Gestalttherapie geht gegensätzlich vor. Das Thema liegt von vorne herein fest. Nun könnte man meinen, dies wäre wenig sinnvoll, da jeder Klient ein anderes Thema habe. Dies ist so aber nicht richtig. Es gibt Grundthemen, die (beinahe) jeden Menschen und zu (beinahe) jeder Zeit betreffen. Thema der „Heldenreise“ ist der Konflikt zwischen ungelösten Bedürfnissen und Sehnsüchten, dem Ungelebten und Unverwirklichten auf der einen Seite und dem Widerstand, der Kontaktunterbrechung, den Ängsten auf der anderen Seite, die Basis der latenten oder manifesten Krise also, in der sich der Klient oder Seminarteilnehmer befindet. Dieser Konflikt benötigt, gerade zu Anfang einer Gestalttherapie, oft Dutzende von Stunden, bis er so weit bearbeitet ist, dass Gefühle zugelassen werden können und authentischer Ausdruck möglich ist. Andere Angebote der „rituellen Gestalt-Kurztherapie“ bearbeiten den „Schatten“, die dunkle Seite, die ebenfalls allen Menschen eigen ist oder die Problematik der Geschlechtsidentität.

Rituelle Gestalttherapie ist alles andere als rein kognitiv. Sie ist konsequent erfahrungsbezogen. Alle Ebenen des Erfahrens und Lernens, die kognitive, die emotionale, die körperliche und die intuitive (transzendente) Ebene werden systematisch angesprochen. Mit Meditation, Phantasie Reisen, Rollenspiel, Gestalt-Drama, Tanz, bioenergetischer Körperarbeit, Ritualen, intensiver Atemarbeit, kognitiver Erfolgssicherung usw. werden eine Vielzahl von Methoden aller Lernebenen einbezogen. Der Grundkonflikt zwischen den Bedürfnissen und dem Widerstand bekommt das mythologische Kleid des Kampfes zwischen Held und Dämon. Dies nicht von ungefähr, da die Heldenmythen der Welt letztlich Geschichten vom Kampf des Menschen gegen die eigenen Ängste um die verdrängten oder ungehobenen Schätze der eigenen Psyche sind.

Rituelle Gestalttherapie setzt zwar einen Rahmen, gibt aber keine Inhalte vor. Jeder Klient, jeder Teilnehmer gestaltet den Prozess absolut individuell. Jeder entwickelt zwar eine Heldenfigur, da sie jedoch aus den individuellen Bedürfnissen, Sehnsüchten und positiven Projektionen erwächst, ist jeder Held einzigartig. Dasselbe gilt für den „Dämonen“ des Widerstandes, für die Konfrontation zwischen beiden und so weiter.

Rituelle Gestalttherapie nimmt sich also zentrale Themen vor, ist sehr vielfältig und kreativ. Das alles erklärt meiner Meinung nach aber noch nicht die erstaunliche und empirisch nachprüfbar wirksame der „Heldenreise“. Eine Lösung des Geheimnisses könnte darin liegen, dass der Weg durch die „Heldenreise“ sehr ähnlich wenn nicht identisch ist zum Prozess der „ganzheitlichen Veränderung in der Gestalttherapie“, wie ihn Stämmeler und Bock beschreiben. Die Grafik zeigt die Entsprechung der Heldenreise-Stationen zu den Prozessphasen der Gestalttherapie nach Stämmeler und Bock. Die „Heldenreise“ zeichnet nun aus, dass der Prozess so angelegt ist, dass die meisten Teilnehmer tatsächlich während fünf Tagen alle Phasen durchlaufen. Dadurch lösen sie ihre aktuelle Krise, die oft aus der letzten nicht abgeschlossenen Übergangskrise resultiert und lernen gleichzeitig, dass und wie es möglich ist, Krisen zu meistern.



Grafik: Entsprechung der Stationen der „Heldenreise“ zu den Phasen der „Ganzheitlichen Veränderung in der Gestalttherapie nach Stämmeler / Bock. Die Begriffe „Exploration“ und „Integration“ stammen vom Verfasser.

Ein weiteres Erfolgsgeheimnis der „Heldenreise“ könnte sein, dass sie alle wichtigen Veränderungsprinzipien der Psychotherapie systematisch einschließt. Sicherlich kann „Bewusstheit per se heilsam“ (Perls) sein. Klaus Grawe, der bekannte Verhaltenstherapeut und Psychotherapie-Forscher hält zusätzlich zur „Klärung“ die „Bewältigung“ für unabdingbar. Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse forderte schon vor Jahrzehnten zusätzlich zur Bewusstheit und Verantwortung (die mit der Fähigkeit zur Bewältigung einher geht) die Sinnfindung, die Frage der „Erfüllung“ in die therapeutische Arbeit einzubeziehen. Hier findet sich auch eine Entsprechung zum Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky. Das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence), das erwiesenermaßen mit psychischer und vermutlich auch mit physischer Gesundheit zusammenhängt, besteht aus den (heuristischen) Komponenten Verstehbarkeit (sense of comprehensibility), Handhabbarkeit (sense of manageability) und Sinnhaftigkeit (sense of meaningfulness) der Lebenssituation.

Die Langzeit-Klienten eines erfahrenen und persönlich reifen Gestalttherapeuten durchlaufen sicherlich immer wieder die Phasen des „ganzheitlichen Veränderungsprozesses“ und die Therapie bewegt sich auch selbststeuernd auf allen Ebenen der „Veränderungsprinzipien“. Die rituelle Vorgehensweise bietet jedoch zusätzliche Sicherheit, da sie weniger von „Vorlieben“ oder auch Beschränkungen des Therapeuten abhängig ist.

Zusammengefasst bestehen die Vorteile der „rituellen Gestalt-Kurzzeit-Gruppenintervention“ darin, dass

- sie sehr ökonomisch ist
- ihre Wirksamkeit empirisch nachgewiesen werden kann
- sie systematisch alle Lernebenen, Veränderungsprinzipien und Prozeßphasen einbezieht
- sie sehr vielfältig, kreativ und phantasievoll gestaltet werden kann
- ihre Wirksamkeit weniger von der Persönlichkeit der Therapeuten beeinflusst wird

Dennoch: meiner Meinung nach kann die „rituelle Gestalt-Kurzzeit-Gruppenintervention“ in vielen Fällen keine Langzeit-Therapie ersetzen. Vor allem dann nicht, wenn eine lange andauernde therapeutische Beziehung nötig ist, um schwerwiegende Traumata zu bearbeiten, erheblich emotionale Defizite zu kompensieren oder geringe Ich-Stärke zu bearbeiten.

Die Stärken der rituellen Gestaltarbeit liegen meiner Ansicht nach in der Gesundheitsbildung, die ein zentrales Feld der Gestaltpädagogik werden könnte und in der Gestaltpädagogik ihrerseits eine zentrale Methode werden könnte, in der effektiven Gestaltung der therapeutischen Anfangsphase (Anamnese, Bearbeitung der ersten Widerstandsebene) und, wegen der systematischen Vorgehensweise, in der Ergänzung der Ausbildung zum Gestalttherapeuten.

(Informationen zur Weiterbildung in der Arbeit mit der „Heldenreise“ beim „Institut für Gestalt und Erfahrung IGE“, Am Förchet 2, D-83547 Babensham oder unter www.heldenreise.de)

Ausgewählte Literatur:

- Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: dgvt-Verlag
- Bengel, Jürgen / Strittmatter, Regine / Willmann, Hildegard (2001): Was erhält Menschen gesund? - Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung; Bd. 6)
- Broda, Michael / Dinger-Broda, Andrea / Bürger, Wolfgang (1996-2): Selbstmanagement-Therapie und Gesundheitsressourcen - katamnestiche Untersuchung zum Kohärenzgefühl bei verhaltensmedizinisch behandelten Patienten, in: Reinecker, Hans S. /Schmelzer, Dieter (1996)
- Grawe, Klaus (1996): Klärung und Bewältigung. Zum Verhältnis der beiden wichtigsten therapeutischen Veränderungsprinzipien, in: Reinecker, Hans S. /Schmelzer, Dieter (1996)
- Mittermair, Franz (2011): Neue Helden braucht das Land. Persönlichkeitsentwicklung und Heilung durch Rituelle Gestaltarbeit, Wasserburg am Inn (Eagle Books)
- Mittermair, Franz/ Singer, Susanne (2008): Veränderung von Beschwerdedruck, Kohärenzsinn und Depressivität nach dem gestaltpädagogischen Seminar "Die Heldenreise", (Zeitschrift für Musik-, Tanz- und Kunsttherapie, 19 (2) Seite 62 - 69)
- Rebillot, Paul (2011): Die Heldenreise. Ein Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung. Wasserburg am Inn (Eagle Books)
- Reinecker, Hans S./Schmelzer, Dieter (Hrsg.) (1996): Verhaltenstherapie, Selbstregulation, Selbstmanagement, Göttingen/Bern/Toronto/Seattle: Hogrefe
- Sack, Martin / Künsebeck, Hans-Werner / Lamprecht, Friedhelm (1997): Kohärenzgefühl und psychosomatischer Behandlungserfolg, in: PPM Psychother. Psychosom. med. Psychol. , 47: 149 - 155
- Staemmler, Frank-M. / Bock, Werner (1998/1991): Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie. Wuppertal: Hammer, 1998